



Weekmenu 2

VOOR FASE 1A

Weekmenu

MAANDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	PS. food & lifestyle crackers met cottage cheese, 100 g cherrytomaatjes, Italiaanse kruiden, peper en zout
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Diner	Spitskoolsalade met gerookte makreel (recept 1) <i>Tip: maak een dubbele portie spitskoolsalade voor woensdagmiddag</i>
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel



DINSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Lunch	PS. food & lifestyle meerzaden bolletje met rauwe ham en 100 g groene paprika
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Diner	Romige preisoep (recept 2)
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep



WOENSDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Lunch	PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood met rauwe ham en 100 g spitskoolsalade (recept 1)
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Diner	Frittata met tomaat en champignons (recept 3)
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek



DONDERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	PS. food & lifestyle toast classic met cottage cheese, ½ avocado, 50 g ijsbergsla en 200 g komkommer
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Diner	Gewokte bloemkool met kip (recept 4)
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel



Weekmenu

VRIJDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Lunch	Mexicaanse bowl (recept 5)
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel
Diner	Roerbak met garnalen en broccoli (recept 6)
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep



ZATERDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	PS. food & lifestyle croissant met rauwe ham, 100 g groene paprika
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Diner	Aspergesalade met rauwe ham, gekookt ei en yoghurtsaus (recept 7)
Tussendoor	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet



ZONDAG

Ontbijt	PS. food & lifestyle ready to go smoothie mango
Tussendoor	PS. food & lifestyle crunchy reep
Lunch	PS. food & lifestyle muesli met 150 g Griekse yoghurt 0% vet en 200 g komkommer met 1 el olijfolie, peper en zout
Tussendoor	PS. food & lifestyle ronde koek
Diner	Bloemkoolstamp met pittige tofu (recept 8)
Tussendoor	PS. food & lifestyle wafel



Receptentips

- Alle recepten zijn geschikt voor het hele gezin door te combineren met aardappelen, rijst of pasta of door de omelet mix te vervangen door 2 eieren.
- Wil je de recepten wat meer smaak geven? Voeg per dag maximaal 3 toegestane smaakmakers toe aan je recept.
- Middagtussendoortje liever als avondsnaak? Alle producten per dag kunnen onderling gewisseld worden.
- Wist je dat groenten en vis uit de diepvries (mits naturel) net zo gezond en een stuk goedkoper zijn dan de verse varianten? Daarnaast zorgt dit voor minder voedselverspilling.

Staat er misschien iets bij wat je niet (minder graag) lust?

Kijk dan voor meer recepten voor fase 1 op onze website:

www.psfoodandlifestyle.nl/koolhydraatarme-recepten/1

www.psfoodandlifestyle.be/nl/koolhydraatarme-recepten/1

Boodschappenlijstje

Supermarkt

Gekookte achterham	120-150 g
Kipfilet	120-150 g
Rundertartaar	40-50 g
Rauwe ham (vleeswaren)	8 plakjes
Gerookte makreel	150-200 g
Garnalen	150-200 g
Tofu	120-150 g
Eieren	4 stuks
Griekse yoghurt 0% vet	1245 g
Cottage cheese	1 bakje
Roomkaas light	1 bakje
Cherrytomaatjes	175 g
Ijsbergsla	100 g
Spitskool	200 g
Prei	130 g
Champignons	100 g
Bloemkool	150 g
Broccoli	200 g
Groene aspergetips	200 g
Citroensap	3 tl
Tomaten van gemiddelde grootte	3 stuks
Komkommer	1 stuks
Avocado	1 stuks
Groene paprika	2 stuks
Lente-ui	3 stuks
Gember	1 cm

Vorraadkast

Olijfolie
Roomboter
Knoflook
Mosterd
Ui
Rode ui
Kerrievoeding
Paprikapoeder
Bouillonblokjes
Italiaanse kruiden
Chilivlokken
Kikkoman sojasaus
Sambal oelek
Peper en zout

PS. food & lifestyle producten

- 1x Variatie muesli
- 1x Variatie wafels
- 1x Variatie crunchy repen
- 1x Variatie brood
- 1x Variatie ronde koeken
- 1x PS food & lifestyle tortilla chips kaas
- 1x PS food & lifestyle ready to go smoothie mango



Spitskoolsalade met gerookte makreel

RECEPT 1



1 PERSOON



15 MINUTEN

Ingrediënten:

- 150-200 g gerookte makreel
- 100 g spitskool
- 1 lente-ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl sterke mosterd
- 1 tl citroensap
- 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de lente-ui in ringen, de spitskool fijn en pers de knoflook. Maak een dressing door de Griekse yoghurt, mosterd, citroensap, olijfolie, peper en zout goed met elkaar te mengen. Voeg de spitskool, lente-ui en de knoflook toe en roer alles goed door elkaar. De salade wordt het lekkerst als je deze circa 1 uur afgedekt in de koelkast laat staan. Serveer de salade met de gerookte makreel en breng eventueel op smaak met peper en zout.

Romige preisoep

RECEPT 2



1 PERSOON



20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 120-150 g gekookte achterham
- 100 g prei
- ½ ui
- 1 el roomkaas light
- 2 el olijfolie
- 250 ml water
- 1 teentje knoflook
- ½ bouillonblokje
- 1 tl kerriepoeder
- Peper en zout

Extra: staafmixer

Bereidingswijze:

Snijd de ham in reepjes, de prei in ringen, pers de knoflook en snipper de ui. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook aan. Roerbak de prei en ham mee. Voeg het water en het bouillonblokje toe en breng de soep aan de kook. Laat circa 10 minuten koken en pureer met een staafmixer. Voeg de roomkaas en ham toe en breng op smaak met kerriepoeder, peper en zout.

Frittata met tomaat en champignons

RECEPT 3



1 PERSOON



45 MINUTEN

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 30 g prei
- 100 g champignons
- 60 g tomaat
- 1 ui
- 1 el roomkaas light
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el roomboter
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de prei in halve ringen, de champignons in plakjes en de ui en tomaat in schijfjes. Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet een ronde bakvorm in met boter. Klop de eieren met de roomkaas, peper en zout. Verhit de olie in een pan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de prei en champignons toe en bak nog circa 5 minuten mee op hoog vuur. Doe het groentemengsel in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel het meeste vocht eruit. Doe de groenten terug in de pan en voeg het eimengsel en de kruiden toe. Doe het mengsel in de springvorm, leg de schijfjes tomaat erbovenop en dek het af met aluminiumfolie. Bak de quiche vervolgens 20 minuten in de oven, verwijder het aluminiumfolie en bak nog eens 20 minuten.

Gewokte bloemkool met kip

RECEPT 4



1 PERSOON



15 MINUTEN

Ingrediënten:

- 120-150 g kipfilet
- 50 g bloemkool
- 100 g tomaat
- ½ teentje knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 tl kerriepoeder
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet in blokjes, de bloemkool in roosjes, verwijder de zaadjes van de tomaat en snijd in parten. Blancheer de bloemkool circa 5 minuten in kokend water. Meng in een kommetje de helft van de olijfolie met de kerriepoeder en pers hier de knoflook in uit. Voeg naar smaak een beetje peper en zout toe. Meng het geheel tot een glad mengsel. Giet de bloemkool af. Verhit de rest van de olie in een hapjespan en bak de kipfilet ca. 3 minuten, voeg daarna de bloemkool en tomatenblokjes toe en meng het olijfolie-kruiden mengsel erdoorheen. Bak het geheel nog circa 3 minuten.



Mexicaanse bowl

 1 PERSOON

 25 MINUTEN

RECEPT 5

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle tortilla chips kaas
- 40-50 g rundertartaar
- 1 el roomkaas light
- 75 g cherrytomaatjes
- 50 g ijsbergsla
- ½ avocado
- ¼ rode ui
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- ¼ tl paprikapoeder
- ¼ tl chilivlokken
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en bak de tartaar rul, samen met de knoflook en kruiden. Snijd onder-tussen de avocado in stukjes, de ijsbergsla in reepjes, de rode ui in ringen en halveer de cherrytomaatjes. Verdeel de tortilla chips, tartaar, avocado, ui, sla en de tomaatjes in een kom of diep bord. Serveer met de roomkaas.

Roerbak met garnalen en broccoli

RECEPT 6



1 PERSOON



15 MINUTEN

Ingrediënten:

- 150-200 g garnalen
- 200 g broccoli
- ¼ ui
- 1 lente-ui
- 1 teentje knoflook
- 1 cm gember
- 1 el olijfolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de broccoli in roosjes, de lente-ui in ringen, hak de knoflook en gember fijn en snipper de ui. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg hieraan de broccoli, garnalen, gember, sojasaus en een scheutje water toe en bak 10 min mee. Breng op smaak met peper en zout en garneer met de lente-ui ringen.

Aspergesalade met rauwe ham, gekookt ei en yoghurtsaus

RECEPT 7



1 PERSOON



20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- 2 plakjes rauwe ham
- 200 g groene aspergetips
- ¼ rode ui
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Kook de eieren tussen hard en zacht in. Stoom de asperges 4-5 minuten beetgaar. Laat even afkoelen en snijd ondertussen de rode ui in ringen. Maak de yoghurtsaus door de Griekse yoghurt te mengen met de olijfolie, peper, zout en het citroensap. Verdeel de asperges, rode ui, eieren en de rauwe ham over een bord. Besprenkel met de dressing en bestrooi eventueel nog met wat peper.



Bloemkoolstampot met pittige tofu

👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

RECEPT 8

Ingrediënten:

- 120-150 g tofu
- 100 g bloemkool
- 1 el olijfolie
- 1 el roomboter
- 1 el Kikkoman sojasaus
- ½ tl sambal oelek
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Snijd de bloemkool in roosjes en kook of stoom ze in circa 15 minuten gaar. Laat ondertussen de tofu goed uitlekken, dep droog, snijd in blokjes en smelt de boter. Verhit de olie in een wokpan en roerbak de blokjes tofu samen met de sojasaus en de sambal in circa 6-8 minuten knapperig bruin. Giet de bloemkool af en prak fijn met een vork. Meng met de gesmolten roomboter, zout en peper. Serveer met de blokjes tofu.

Tip: voeg 1-2 tl verse koriander toe voor extra smaak.